Nr. 56. ** Maj - czerwiec 1934 ** Roczn. 4

DOBRO LUDU

Organ dla Społeczno-Gospodarczej Kasy Oszczędności i Pożyczek Spódzielnia z ogr. odp. i Miesięcznik poświęcony sprawom zdrowia ludu

Katowice
ul. Słowackiego 19
Telefon nr. 335-05.

Polecamy następujących lekarzy-dentystów, i dentystów, u których się członkowie „Dobro-Ludu“ mogą bezpłatnie leczyć:

Katowice:

Lowak Wiktor, dentysta, ul. 3-go Maja 22.
Przybilla Walter, dentysta, ul. Opolska 3.
Koisar Alfred, dentysta, ul. Żwirki i Wigury, 26.
Ebel Erwin, dentysta, Załęże, ul. Wojciechowskiego 106.
Stauber Ewald, dentysta, Dab ul. Szpitalna 6.
Lorenz, dentysta, ul. Kochanowskiego.

Król - Huta:

Kowalski, dentysta, ul. Jagiellońska 3.
Teresiński, dentysta, ul. Wolności 35.
Fanty dentysta, ul. Wolnosci 31.
Dussa, dentysta, ul. Wolnosci 33.

Siemianowice:

Dr. Krenicer, lekarz dentysta, ul. Bytomska 5

Szopienice:

Seweryn Alojzy, dentysta, 3-go Maja 4.

Michałkowice:

Luchs Izydor, dentysta, ul, Kościuszki 14.

Ruda:

Łazowert Paweł, dentysta

Mysłowice:

Sowa, dentysta, ul. Katowicka 9 a

Bielszowice

Ługiewicz, dentysta, Głowna 126

Radzionków:

Nowak Marjan, dentysta, Wojciecha 136.

Tarn.-Góry:

Gerhard Bönisch, dentysta. Kolejowa 1.

Brzeziny:

Stefan Maczkowski, dentysta, Warszawska 10.

Szarlej:

Wachsmuth Herbert, dentysta, Piekarska 33.

Nowa - Wieś:

Stein S. ul. Starowiejska 24.

DOBRO LUDU

ORGAN DLA SPOŁECZNO — GOSPODARCZEJ KASY OSZCZĘDNOSCI i POŻYCZEK SPÓŁDZIEL. Z OGR. ODP.
MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM ZDROWIA LUDU

Red. naczelny i odpow. Dr. chem. Em. Kwaśnik Katowice Słowackiego 19.

Redakcja i Administr.: Katowice, Słowackiego 19. I. p., tel. 33505.

Nr. 5/6. Katowice, maj—czerwiec 1934 r. rok 4.

Stosownie do § 20 statutu, zawiadamia się niniejszem Członków Społeczno-Gospodarczej Kasy Oszczędności i Pożyczek „Dobro-Ludu" Spółdzielnia z ograniczoną odpowiedzialnością, iż zwykłe Walne Zgromadzenie odbędzie się w niedzielę dn. 24 czerwca 1934r. o godz. 10-tej rano w naszych lokalach biurowych w Katowicach, przy ulicy Słowackiego 19.

W razie braku statutowo wymaganej większości o wyżej oznaczonym czasie, odbędzie się poł godziny później - czyli o godzinie 10,30 drugie Walne Zgromadzenie bez względu na ilość obecnych.

Porządek Obrad:

1. Sprawozdanie i przedstawienie bilansu za rok 1933.
2. Przyjęcie bilansu za rok 1933
3. Podział zysków
4. Udzielenie absolutorjum Zarządowi i Radzie Nadzorczej
5. Wybór Rady Nadzorczej
6. Zmiana statutów stosownie do podanych przez Radę Spółdzielczą §§ 6, 15 i 18.
7. Różne

Według § 55 Prawa o spółdzielniach wyłożone będą od dzisiaj rachunki roczne i bilans za ubiegły rok do wglądu wszystkim Członkom w naszych lokalach biurowych przy ul. Słowackiego 19.

Konieczność i przyzwyczajenie się do spania

Przysłowie pewne brzmi: „co za dużo to niezdrowo" Nigdzie lepiej zastosować tego nie możemy jak właśnie w sprawach dotyczących uaszego zdrowia, a mianowicie w jedzeniu i spaniu.

Wprawdzie tak spanie jak i jedzenie są koniecznościami, stają się jednak bardzo łatwo nawyczkami i to złemi, skoro za bardzo sobie nimi dogadzamy. Że od rozsądnej i odpowiedniej miary nasze zdrowie zależy, to jest logiczne i tego powtarzać nie potrzebujemy.

Nadmierne jedzenie mści się widocznie u wielu ludzi już choćby tylko przez przekroczenie granicy. koniecznej do utrzymania dziś tak modnej szczupłej linji.

Nadmierne spanie jest mniej widoczne ale zato daje się bardzo łatwo odczuć. Najbardziej na zmęczenie żalą się stale „śpiochy", w wypadkach tych stał się sen nietylko złą nawyczką, lecz okazuje swoje szkodliwe działanie.

Sen jest konieczny, aby uzupełniły się nasze siły zużyte podczas dnia. Do tego potrzeba siedem, najwyżej osiem godzin spania, jedynie po silnym nadwyrężeniu się, pracy umysłowej można trochę dłużej spać, lecz właśnie pomiędzy wielkimi ludźmi znajdujemy przykłady, że wystarczyło im mało snu.

Ponieważ natura ustanowiła normalną miarę dla przeciętnego człowieka 7-8 godzin spania dziennie, zatem nadmiar snu jest niepotrzebny i sprzeczny z nią niepożądany i może być szkodliwy. Nie bez głębszego zatem powodu starożytni uczeni oraz mądrość ludowa chwaliła odpowiednio długi sen, nadmierny jednak wyśmiewała. Człowiek, który prześpi swoje życie i z powodu tego do niczego nie dochodzi, jest smutną postacią; chęć spania łączy się w tych wypadkach z wygodą i lenistwem i zupełnie słusznie się je w ten sposób traktuje, chociaż mogą nieraz mieć inny powód i skutek.

Musimy sobie uprzytomnieć, że przez sen nietylko zbieramy, lecz także zużywamy siły. Więcej ciepła się produkuje a przez oddychanie skórą (transpiracja, pot) zużywa się więcej siły, niż obliczono na normalny czas spania. Znamy przecież powiedzenie, że „Łóżko wyciąga " Powrot do zdrowia i sił odbywa się u chorych w rzeczywistości dopiero po opuszczeniu łóżka.

Im dłużej zatem ktoś śpi, tem więcej musi zużywać i zużywa soków życiowych, a skutek tego jest, że staje się często

znowu zmęczonym, skoro wstał i wogóle nie czuje się odświeżonym i wyspanym. Im więcej się śpi, tem bardziej nam się chce spać — mówi przysłowie. W tych wypadkach staje się sen złym nawykiem, który na stałe jest szkodliwy przez to, że za dużo spania pociąga za sobą większą potrzebę snu.

Nie bez podstawy mówi się, że za wielka skłonność do spania jest znakiem słabego umysłu. Umysłowo ruchliwi ludzie, posiadający pewien stopień poczucia obowiązku rzadko należeć będą do „śpiochów". W tym sensie mówi się także o t. zw. „Schlafmützach" to jest ludziach śpiących, leniwych i tępych, którzy zawsze jeszcze na wpół we śnie, bez energji i stanowczości przez życie przechodzą. Jest pewne niemieckie przysłowie, które mówi, że z tak znanej „Schlafmütze" nikt kaszy nie wysypie", to znaczy że z takimi ludźmi daleko w życiu zajść nie można.

Już i starożytni ludzie zajmowali się tem zagadnieniem jak długo spać należy i doszli do wniosku, że i tu, jak we wszystkiem innem należy zachować umiar, Plato powiedział, że kto kocha swoje zycie winien większą część czasu czuwać, i tylko spać ile to jest konieczne dla podtrzymania jego zdrowia.

Stara mądrość ludowa ustanowiła siedem godzin na spanie. Siedmiogodzinny sen jest dla starych i młodych zdrowy, kto dłużej śpi niż siedem godzin - przesypia swoje życie jak pies. Zupełnie zrozumiałem jednak jest fakt, że musimy być wyspani, skoro wstajemy; odświeżonymi i jako nowo urodzonym czuje się jednak człowiek tylko wtedy, jeśli wystarczającej mu ilości godzin do spania niepotrzebnie nie przedłużył.

Niezbędny środek odżywczy.

Niejednokrotnie juz słyszeliśmy, iż żyją miljony ludzi bez spożywania mięsa (tak zwani wegetarjanie), ale nigdy jeszcze nie słyszeliśmy, aby ludzie zyli bez tłuszczu. Chociaż wegetarjanie nie jedzą mięsa, ale zato spożywają dużo oliwy i owoców zawierających olej, (orzechy itp.)

Wszelkie produkty spożywcze smacznie przyrządzić można tłuszczem. Wiemy przecież dobrze czem jest ziemniak bez tłuszczu lub sałatka bez oliwy. Podczas wojny, kiedy mało na rynku było tłuszczu, spożywane potrawy nie były takie smaczne, ludzie mniej przez to jedli i dlatego tez ludzkość po wojnie skarłowaciała.

Tłuszcz jest bowiem dalej niezbędnym i najlepszym materjałem opałowym dla naszego organizmu. Starsi ludzie bardzo podczas wojny cierpieli, z powodu spożywania małych ilości tłuszczu, gdyż starszy organizm posiada mniejsze zasoby własnego ciepła. Eskimosi i wszystkie inne ludy zamieszkujące zimne klimaty, spożywają dlatego dużo tłuszczu i tranu.

Ponieważ nasz tłuszcz w organizmie jest złym przewodnikiem ciepła, przeto skupia własne ciepło, chroni przed zewnętrznem zimnem, i zmniejsza wydzielanie się ciepła z organizmu. Także natura sama wyposażyła olbrzymy mórz arktycznych, (wieloryby) w grubą warstwę tłuszczu, aby lepiej zabezpieczone były przeciw zimnu.

Nasz organizm, nasza maszyna musi być także smarowana, w przeciwnym bowiem razie części jej się zużyją i wytrą. Brak dostatecznej ilości tłuszczu, podczas wojny odczuliśmy później niejednokrotnie przez choroby zaśnięcia ścięgien i wiązań, opuszczenie się jelit, oraz wielkie zapotrzebowanie na pasy przepuklinowe. Pracującym organom brakowała potrzebna im ilość tłuszczu, brakowało im tej smary, a przez to i elastyczności, wycierały się z czasem i zużywały wcześniej. Nieraz uwidaczniało się to przez nabrzmienia nóg i innych części, które nazywano potem skutkami i nieszczęściami wojny. Przez dodanie organizmowi 100 gramowej nadwyżki tłuszczu (urzędowo dozwolonej) do codziennie zużywanej ilości znikały nabrzmienia te prędko.

Pozatem tłuszcz jest źródłem siły dla ludzi pracujących fizycznie i umysłowo. Urzędy państwowe uwzględniały to i przydzielały ciężkopracującym większą ilość tłuszczu. Robotnicy pracujący przy ścinaniu drzew w górach w zimie, muszą z rana wpierw przez kilka godzin wdrapywać się poprzez głęboki śnieg w górę, aby wreszcie stanąc przy swoim warsztacie pracy, później muszą ciężko pracować aż do wieczora. Spożywane jednak wielkie ilości słoniny dodają im stale nowej siły i wytrwałości.

Tłuścz oszczędza białko. Dlatego niejednokrotnie spotykamy u ludzi żyjących jarsko z powodu braku białka głód tłuszczowy. Przy braku potraw zawierajacych białko (jak mięso, jajka, mleko) musimy zastąpić je potrawami zawierającemi w sobie więcej tłuszczu. Ewentualnie powstała nadwyżka zostaje w organizmie przechowana na czasy gorsze, t.zn. uboższe w tłuszcz. Właściwość ta umożliwia zatem niektórym zwierzętom podpadającym w sen zimowy, dalsze życie przez całą zimę bez przyjmowania jakiegokolwiek pokarmu (np. niedźwiedź.) Żyją one z włas-

nego tłuszczu.

W zimniejszych okresach należy pamiętać o tem, że tłuszcz jest nietylko ważnym środkiem do smarowania i wzmocnienia organizmu, lecz jest koniecznym materjałem opałowym, dla utrzymania koniecznego ognia życiowego potrzebnego do zdrowia cielesnego i duchowego.

Higjena pani domu podczas pracy:

Praca pani domu jest sama w sobie o wiele bardziej zdrowsza niż praca kobiet pracujących w innych zawodach. Praca ta jest bardziej urozmaicona i różnorodna, a nie taka mechaniczna jak u kobiet zawodowo pracujących, wprawia więcej w ruch wszystkie muskuły, zadowala duchowo, gdyż pracuje się dla własnej rodziny, zadowala więcej w każdym razie, niż praca w przemyśle, handlu lub biurze, w służbie obcych interesów. Skoro jednak pani domu pomimo dodatnich stron pracy domowej jest nieraz nerwowa, przepracowana, na nogach ukazują się jej nabrzmienia, cierpi na opuszczeniu się wenętrznych organów.

Dużo jednak zależy od tego, jak sobie pani domu swoją pracę rozdzieli i higjenicznie urządzi; ustanowi odpowiednią granicę pomiędzy pracą a odpoczynkiem, lub źle rozłoży sobie czas pracy i wykonuje pracę bez względu na konieczności higjeniczne, hołdując starym tradycjom nieuznającym higjeny.

Przedewszystkiem ważnem jest odpowiednie przystosowanie organizmu do pracy. Wiele jest robót, które wykonuje się stojąco, a które taksamo dobrze mogłyby być zrobione siedząco.

Nie odnosi się to jedynie do pracy związanej z obieraniem ziemniaków, czyszczeniem jarzyn, lecz także do mycia naczyń i prasowania. Co stracimy może na czasie, to zyskamy na sile. Przy wielu pracach pochyla się kobieta, co jest bardzo męczące i absorbujące, jednakże przez podniesienie lub ustawienie sobie wyżej danej rzeczy, którą obrabiać chcemy, można nadać jej

odpowiednie miejsce, i stać prosto, lub siedzieć przy tej pracy.

Tak jak pani domu odpowiednio stać ma przy pracy, nie na wysokich obcasach, tak też musi i odpowiednio siedzieć, z opartemi plecami, wygodnie i swobodnie, tak tylko to jest możliwe, nie na koniuszku krzesła, lecz mocno i głęboko na całem siedzeniu. Jeżeli wypada jej coś nieść to powinna to odpowiednio czynić, (tak, jak siedzieć i stać) również odpowiednio stawiać i podnosić dane przedmioty.

To są wszystko rzeczy, których należy się nauczyć. Przytoczę tylko jeden przykład: jeżeli podnosimy coś z ziemi, to nie należy czynić tego z silnie wyprostowanemi kolanami i zgiętym korpusem, lecz trzeba kolana zgiąć, wtedy i korpus nie potrzeba będzie tak zginać i głowy schylać, uniknie się napływu krwi do głowy.

Gdzie jednak znajdują się maszyny. to trzeba je używać skoro zaoszczędzają czas i pracę, a nie kierować się staremi przesądami, że trzeba wszystko tak robić jak to czyniły nasze matki, babki i prababki. Także i praca domowa winna zastosować się do postępu czasu.

Następnie Odpoczynek. Nie trzepa pędzić, i naglić jeżeli sobie pracę odpowiednio rozłożemy. Bez należytego powodu nie należy pracy w pewnem miejscu przerywać, także służby nie odwoływać od jej pracy, aby nagle zając ją inną, która nam się przypomni. Niepotrzebnie to tylko targa nerwy, zniechęca i zamudza drogi czas. a jest niepotrzebne, skoro pracę, którą my lub inni wykonać mają odpowiednio sobie dzielimy. Wtedy znajdzie się też czas na wypoczynek, jeśli ustanowimy sobie dobry program pracy. a czas ten musi nam pozostać nietylko codziennie, lecz coroczne wakacje muszą być ustanowione, aby oderwać się od gospodarstwa, jego kłopotów i od dzieci.

Prawdziwym wypoczynkiem dla pani domu jest - tak przez cztery tygodnie nic nie słyszeć ani widzieć z domu i robót domowych, przeż cztery tygodnie nie wychować dzieci.

Jeżeli pani domu potrafi rozłożyć sobie odpowiednio pracę, to i dla męża będzie miała czas, aby się jemu udzielić, może być zawsze ładnie ubrana i wypielęgnowana, a po skończonej pracy stworzyć pożycie małżyńskie takie, jakie być powinno, t.j. w którym obie strony nie dają się prześcignąć i przez stale pielęgnowany wygląd zewnętrzny wzmacniają swoją obupólną siłę przyciągania.

Możność czytania z rąk i wróżenie!

(ciąg dalszy z. 12 zeszytu 33r. i z miesięcznika 1, 2, 3, 4 z 1934r.)

....

Linja życia. Obraz 6/2

Na linję tę trzeba dokładnie zważać, gdyż w niej ukazuje się wiele szczegółów, które gdzieindziej nie występują. Każda inna linja może być w jakikolwiekbądź sposób uszkodzona, złamana lub przerwana, to nie jest to takie ważne, przy linji życia jednak może oznaczać śmierć.

Słaba linja życia: Słabą siłę życiową, Jeżeli linja ta jest tylko na początku słaba i delikatna, to siła żywotna w młodości jest lub była niewielka. Tablica 25/68. Pokratkowana na początku linja jest znakiem, że odziedziczona konstytucja jest słaba, tak długo dopóki ta przeszkoda się znajduje.

Przy średnio wielkiej ręce liczy się 1mm jako 1 rok. Do mierzenia linij powrócę jeszcze na końcu tej części. Obraz 1.

Blada linja życia - oznacza brak krwi.

Niebieskawe zabarwienie - słabośc cyrkulacji.

Żółty kolor na początku linij (mniejwięcej 2 cm.) ukazuje się nieraz przy początkach chorób moczopłciowych.

Łańcuchowata linja więcej do-środka - oznacza zaburzenia i słabość zdrowia w odpowiednich latach Tablica 25/69.

Długa linja życia nie musi koniecznie oznaczać **długiego życia**. Tutaj trzeba dokładnie zważać na małe poprzeczne wcięcia. Jeżeli jedna z tych linij jest krótka i cienka oraz delikatna,

to oznacza lekkie zachorzenia. Jeżeli linja ta jest gruba i głęboka to jest to znakiem krytycznego punktu życiowego ewtl. śmierci. Krótka linja życia oznacza krótkie życie. Jednakże zważać trzeba, aby to zjawisko było w prawej ręce. Tylko w lewej ręce (linja życia w prawej ręce dobra i gruba) oznacza, że w danym roku zjawi się poważna choroba. Jeżeli w prawej ręce jest znak ten na tem samem miejscu to oznacza to śmierć (ustanie życia).

Jeżeli linja życia nagle się załamuje, to jest to oznaką nagłej śmierci, tosamo oznacza, jeżeli linja życia na obu rękach ma głębokie załamanie. Oznaczone to być może przez silną linję albo też przez silnie zaznaczoną gwiazdkę. Może jednak być więcej linji poprzecznych do linji życia, to oznacza potem, że odpowiednie czasokresy są dla życia danego człowieka krytyczne.

Równocześnie oznaczają linje te, że dane lata oznaczone przez nie, były latami śmierci bliskich krewnych. Zjawisko to zyje zatem dalej w potomstwie.

Rozdzielenie się linji życia w dolnej części oznacza: osłabienie siły życiowej oraz osłabienie całego organizmu.

Kwasta na końcu linji: w wysokim stopniu rozkład sił.
Czerwona kropka na linji: uszkodzenie, niebezpieczeństwo życia.
Ciemna kropka: gorączkę lub chorobę gorączkową, w którym roku to da się naturalnie wymierzyć.
Krzyż albo gwiazdka linji życia: niebezpieństwo życia w tym roku.
Kółko w linji życia: niebezpieczeństwo dla wzroku po bokach,

Na początku delikatna albo przerwana względnie łańcuchowata linja: słabe zdrowie, tak długo dopóki ten układ linji trwa. Wyspa w środku linji życia: słabość w latach trwającą tak długo, jak długo jest wyspa.

Wyspa na końcu linji życia albo też trojkąt na temsamem miejscu oznacza, że odziedziczono skłonności do choroby raka (to nie oznacza jednak, aby dana jednostka musiała też koniecznie chorować na raka). Jest także rzeczą możliwą zbadanie jakiego rodzaju rak przodek miał: Znak na odziedziczone skłonności raka.

Jeżeli znak ten się znajduje, to oznacza on w połączeniu z obrazem 7/18 - raka żołądkowego, z obrazem 7/19 - raka piersi lub gardła, z obrazem 7/20 - raka wątroby albo jelit, z obrazem 7/21 - raka podbrzusza albo pęcherza.

Jeżeli linja życia na początku połączona jest z linją serca, to oznacza to: 1. że paraliż występował w danej rodzinie; 2, że dana jednostka umrze gwałtowną śmiercią - jezeli zjawisko to jest w prawej ręce; 3. że w rodzinie prawdopodobnie zdarzył się wypadek samobójstwa, nie jest to zawsze pewne, ale po części rzeczy się tak mają. Możliwem też jest, że zamilcza się to. Tablica 18/30 (takze linja serca).

Kończy się linja życia sama, albo z silnym odgałęzieniem w dolnej części wzgórza księżycowego, to oznacza to u kobiet cierpienia jajników, u mężczyzn cierpienia jąder. Tablica 22/50.

Poboczna linja życia - odgałęzienie wyżej opisane nie potrzebuje biec daleko na wzgórze księżycowe, lecz wystarcza jeśli sięga do środka trzonu ręki. W każdym razie jednak jest skłonność do tego cierpienia.

Jeżeli linja życia zaczyna się na wzgórzu Jowisza, to oznacza ona życie pełne ambicji i powodzeń. Powolne znikanie linji ku końcowi, oznacza niszczącą chorobę. Jeżeli linja związana jest z linją głowy, ale obie nie biegną silnie do płaszczyzny ręki, to jest to znakiem ostrożności, staranność i także umiarkowanie w dążeniu do wytkniętego celu, potrzebne zaufanie samemu sobie jest trochę za słabe i często skutek jest niepewny.

Wszystkie linje, które biegną z linji życia na wzgórze Jowisza, są znakiem wzmocnionej siły i wielkiego skutku: Jeżeli rozgałęzienia biegną do środka linji głowy, to oznacza to pieniądze i powazanie.

Bruzdy, które przecinają linję życia oznaczają przeszkody i przykrości z obcych wpływów pochodzące:

Wyspy oznaczają nagłe zachorzenia, specjalnie udary i paraliże. Jeżeli z linji życia biegną małe linje w górę, to oznaczają one dobrobyt. Jeżeli znajdziemy małe kółka na linji, to ozna-

czają one skaleczenia i poranienia. Krzyż na linji życia oznacza śmiertelną chorobę, głęboka kropke gwałtowną smierć.

Linja głowy. Obraz 6/3

Linja głowy rozpoczyna się przy linji życia i biegnie w poprzek dłoni poziomo w więcej lub mniej opuszczonym kierunku do wzgórza księżyca. Obraz 2. Tak, jak przy głowie rozróżniamy małe i wielkie mózgi, tak też dzieje się to z linją głowy w ręce.

Na obrazku 3 jest kropkowana linja pionowa pomiędzy palcem średnim a pierścieniowym. Jeżeli wyobrazimy sobie linję tę przedłużoną aż do środka korzenia ręki, to przekrawać będzie ta pionowa linja, linję głowy na dwie części. Jedna część biegnąca potem w kierunku kciuka, druga część biegnąca do brzegu ręki.

Część linji głowy od wyobrażonej linji rozdzielającej w stronę kciuka jest zwierciadłem podświadomości albo małego mózgu, druga część znakiem wielkiego mózgu. To należy sobie dokładnie zapamiętać, gdyż od tego miejsca zależy znak skłonności do pomieszania zmysłów.

Tu należy wziąść pod uwagę rozdzielenia linji głowy, albo długą linję widelcową, której jednak nie trzeba pomylić z linją kombinacyjną, która przecina linję głowy. Należy dokładnie zważać, czy rozdzielenie się linji głowy rozpoczyna się pod palcem Saturna albo wcześniej t. zn., jeżeli rozdzielenie sięga aż do pierwszej połowy albo jej części, które oznacza podświadomość albo mały mózg - to wtedy jest skłonność do obłąkania.

Tablica 15/10. Jeżeli rozdzielenie sięga tylko aż pod palec Apolla, to znajduje się mała skłonność, lecz jednakże się nie rozwija.

Skłonność ta może się przeobrazić w chorobę, co się też w wielu wypadkach zdarza, na skutek chorobliwego i niszczącego gmerania. W każdym razie jest dobra nadzieja, i pewność, że

obłąkanie się nie rozwinie.

Jeżeli znak obłąkania znajduje się tylko w lewej ręce, to choroba ta nie potrzebuje się rozwinąć, ale może jeżeli poparta zostanie przez skłonność. Pojawienie się tego znaku w lewej ręce oznacza, że skłonność ta pochodzi od przodków rodziny matki, w prawej ręce ze strony ojca, specjalnie jeśli jeszcze znajduje się mniejsza lub większa wyspa przy lub na linji.

Dwie oddzielne (każda dla siebie biegnąca) linje głowy nie mają żadnego znaczenia w stosunku do chorób. Bardzo cienka linja głowy oznacza słabą siłę myśli. Głęboka do wzgórza księżyca biegnąca linja główy - oznacza zawsze silną dyspozycję do gmerania i melancholji. Pozatem skłonność do zawrotów głowy i upadku.

Dzieje się to przez za wielki napływ krwi do głowy; jeżeli wzgórze księżyca jest pełne i zaczerwienione. Przez brak krwi, jeśli wzgorze księżyca jest płaskie. Tablica 15/7. Po części oznacza to także skłonność odziedziczoną do melancholji. Przodek jakiś cierpiał na pomieszanie zmysłów (szał religijny albo prześladowczy).

Często połamana linja głowy oznacza padaczkę. Sklepienie linji głowy do linji serca i odwrotnie, to jest to znakiem, że u danej jednostki jest skłonność do astmy. Tablica 14/5 (Patrz także paznokcie) Obraz 2 n. Jeżeli paznokcie są długie i trochę wygięte - to skłonność do astmy płucnej, specjalnie przy wilgotnych rękach. Jeżeli paznokcie są krotkie, to jest astma sercowa specjalnie przy suchych rękach.

(Astma powstaje najczęściej przez usunięcie chorób na wewnątrz). Skłonność ta może być odziedziczona albo przyrodzona. Głęboko w wzgorze księżyca biegnąca linja głowy, na dolnej części wzgórza księżyca, gwiazdka w palcu Saturna - w stawie zginającym odgałęzienie - jest znakiem skłonności epilepsji. Tablica 15/8. Wyspa na początku linji głowy oznacza odziedziczoną skłonność do słabosci ocz. Obraz 14/5.

Wyspa na linji głowy pod wzgórzem Saturna oznacza odzie-

dziczoną słabość słuchu. Tabl. 7/6.

Większa lub wielka wyspa na linji głowy pod palcem Apolla oznacza: dziedziczone silne bóle głowy, jeden z przodków miał zwapnienie żył. Tablica 7/7. Małe delikatne linje w środku linji głowy oznaczają: podrażnienie nerwów (pochodzące z żołądka) Tablica 14/4. Czerwona kropka w linji ostrzega przed uszkodzenie ócz, ciemna kropka w linji ostrzega przed goraczką nerwów głowy.

Głębokie kropki oznaczają uszkodzenia głowy. (można wymierzyć) Pierścień, gwiazdka oznaczają uszkodzenia ócz przez skaleczenie. Tablica 16/17. Półgwiazdka na końcu linji głowy oznacza uszkodzenia ócz przez zapalenia (katarakta, zapalenie rogówki albo tęczówki). Tablica 16/18. W górę zwrócona wyspa na początku linji głowy: uszkodzenie ócz przez zabiegi, operacje. Obraz 5/4. Początek linji głowy w górnej części wzgórza Venus: gderliwość, niezadowolenie i podraźnienie.

Linja głowy odwierciaida nam charakter intelektualnych własności jak i zachorzeń mózgu. Wychodzaca linja z wzgórza Jowisza zdradza człowieka o wysokim stopniu inteligencji, stanowczości, zdrowej logiki i wielkiej ambicji.

Tego rodzaju ludzie uchodzą za bardzo dobrych na odpowiedzialnych stanowiskach. Jeżeli odległość linji głowy od linji życia jest wielka i linja głowy zwraca swój bieg do wzgórza Marsa, to oznacza to skłonność do gwałtowności, niecierpliwości i mało ostrożności.

Ludzie tego rodzaju nie mogą zniesc żadnej kontroli swoich czynności. Jeżeli obie wspomniane linje łączą się na początku, to jest to dobrym znakiem bystrości, energji i ostrożności, jeżeli jednak linja głowy jest czysta i długa.

Gruba, czysta i o świeżej czerwonej barwie linja głowy zdradza praktyczny i zdrowy umysł i zdolność do prawdziwego i dobrego poprowdzenia swoich interesów.

Bardzo krótka linja głowy zdradza leniwy umysł i słabość woli. W pierwszej połowie silny i stopniowo słabnący układ

linji oznacza równowagę pomiędzy logiką a wyobraźnią.

Falowato i niepewnie biegnąca linja głowy zdradza nieregularny niestały umysł. Załamana przez małe wyspy: dużo bólów głowy, w ogólności słabą pamięć.

Zbliżenie linji głowy do linji serca: małą inteligencję, przejściowo tępość umysłu. Silne odchylenie do wzgórza księżyca oznacza charakter frywolny, cyniczny ale i skłonność do romantyzmu. Jeżeli linja ta biegnie za bardzo do góry, to oznacza to obłąkanie.

Czerwone i białe plamy w linji oznaczają wielką brutalność i gwałtowność. Jeżeli linja głowy wyróżnia sie przez swoją długość i prostość, to zdradza to wielką oszczędność albo także i chciwość. Jeżeli linja ta jest bardzo szeroka to oznacza to człowieka gwałtownego i popędliwego, zato wielka delikatność oznacza lekkomyślnego człowieka. Krótka w środku ręki kończąca się linja głowy oznacza brak roztropności i stanowczości woli i poczynań.

Odgałęzienia tej linji do wzgórza Jowisza zdradzają posiadaczowi specjalną wrażliwość. Przy odgałęzieniach do wzgórza Saturna - to posiadaczowi ich przypaść ma spadek. Jeżeli ukazuje się specjalna linja do wzgórza Merkura - to oznacza to powodzenie w przedsięwzięciach handlowych.

Odgałęzienia w stronę wzgórza Venus oznaczają lekką oziębłość w sprawach miłosnych. Jeżeli linja głowy łączy się z linją serca, to zdradza ta konstelacja górowanie uczuć nad siłami rozumu.

Linja serca. Obraz 6/4

Zaczyna się na brzegu ręki pod palcem Merkura i biegnie w kierunku wzgórza Saturna lub Jowisza, a zatem przeciwnie do linji głowy i należy zważać na nią w wszystkich sprawach dotyczącyh serca.

Normalna linja z wieloma małemi odgałęzieniami lub łańcuchowata oznacza: Słabość nerwów sercowych (nerwicę serca) Tablica 14/1. Jeżeli do tego są małe wyspy w linji serca to cierpienie to zostało odziedziczone.

Szeroka linja życia: nabrzmienie muszkułu sercowego albo żył. Tablica 14/2 (cierpienie organiczne).

Bardzo szerokie, blade linje serca: Słabość organizmu. Załamania w linji - organiczne cierpienia serca, przyrodzone, tosamo jeśli linja serca kończy się pod wzgórzem Apolla.

Tablica 14/3 Więcej pionowych, krótkich krzyżujących się linij - organiczne cierpienia serca odziedziczone (u kobiet oznaczają one ciężkie porody). Jeżeli taka krótka pionowa linja biegnie przez jedno z załamanych miejsc linji serca - ciężkie porody, grożące życiu. Tablica 14/3. Koniec linji sera pod wzgórzem Saturna lub Jowisza z wieloma linjami kwastowemi (4-5) do tego jeszcze w górę sfalowana linja rascetowa ciężkie porody związane z miednicą. Tablica 18/29.

Jeżeli linja serca konczy się nagle pod Saturnem - nagła śmierć na skutek udaru serca, Tablica 19/36. **Kropki** w linji serca, jakgdyby szpilką pokłute zagłębienia pod wzgorzem Saturna oznaczają: szkodliwe znaki.

Pod palcem pierścieniowym (blade kropki) - piasek w nerkach albo kamienie. Pod palcem Merkura - piasek albo kamienie w pęcherzu. Pod palcem pierścieniowym **ciemne** (żółtawe) kropki: piasek albo kamienie żółciowe. Tablica 16/16 - Tablica 16/15 - Tablica 20/37.

Niebieska kropka w linji: - skłonność do kurczy serca. Czerwona kropka w linji albo pierscien ostrzega przed cierpieniami serca na skutek trucizn. Wyspy na końcu linji serca (pod wzgórzem Jowisza): przodek miał tuberkuły.

Obraz 7/11. Żółtawe, żółte albo niebieskawego koloru linje serca: niedomagania wątroby. Fioletowe zabarwienie u kobiet oznacza niedomagania podbrzusza. Długa linja serca (od brzegu do brzegu) bez łączności z linją życia lub głowy - oznacza, że jeden

z przodków cierpiał na zjawiska paraliżu.

Tablica 19/31. To nie dowodzi jednak jeszcze, aby posiadacz jej też cierpiał na paraliż. Ma jednak skłonności do tego, momentalne niedomagania nerwów rozumu albo serca, dlatego nieraz zauważyć można u tych osób „nagłe choroby". Tablica 19/31.

Jeżeli linja serca zaczyna się na wzgórzu Jowisza, to oznacza ona człowieka, dla którego miłość jest najczystszem i najidealniejszem uczuciem. To są natury, które szukają wewnętrznego ziarnka i mniej zważają na zewnętrzne objawy, wierne, otwarte i umiarkowane w miłości, chociaż łatwo obraźliwe przez wrodzoną ambicję.

Silne zwrócenie się linji do korzeni palców oznaczają zazdrość. Jeżeli linja serca zaczyna się pomiędzy palcem wskazującym i średnim, to zdradza ona spokojny równoważony temperament we wszystkich sprawach życiowych i sytuacjach, wielką dobroć i pobłażanie błędów i słabości swego ideału.

Ten skład linji znajdujemy o wiele częściej u kobiet, niż u mężczyzn. Jeżeli natomiast linja serca wychodzi z wzgórza Saturna, to zdradza to zmysłowość. Linja ta ma po części mało zboczeń i oznacza wtedy wspaniałomyślne i chętne do ofiar natury. Jeżeli linja serca jest głęboka, żywego koloru i bardzo oddalona od palców, to zdradza ona egoizm, chciwość i zmysłowość.

Okolana małemi linjami albo przycięta: niestałość, trzpiotowatość i mało głęboki umysł.

Blade zabarwienie i dość wielką szerekość: płytkość umysłu i obojętność.

Blade zabarwienie i wielka delikatność: Oziębłość serca i brak namiętności.

Przerwania zdradzają niepowodzenia i rozczarowania w miłości. Kształt łańcuchowaty tej linji zdradza niestałość w miłości i przyjaźni.

Jeżeli linja serca przechodzi przez wzgórze Merkura, to wtedy dana jednostka posiada talent do sztuki teatralnej. Jeżeli

linja serca, głowy i życia w obu rękach pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym się łączą, to ma to być typem nieszczęśliwej ręki i także oznaczać gwałtowną smierć.

Jednakże można niekorzystną te prognozę przez ostrożność i mądrość złagodzić albo zmienić, jeżeli znajdujemy ją tylko w jednej ręce.

Od stycznia do maja 1934 r.
zmarli nastąpujący prenumeratorzy miesięcznika naszego

„DOBRO LUDU"

ś. p. **Strecker Walenty**
mistrz garncarski
Rybnik, ul. Łony 9. zmarł dn. 2 kwietnia 1934r. był prenumeratorem od września 1931r.

ś. p. **Lex Franciszek**
kupiec
Rydułtowy, ul. Rybnicka zmarł dnia 30. kwietnia 1934 r. był prenumeratorem od 1. czerwca 1931 r.

CZEŚĆ ICH PAMIĘCI

Redakcja.

Nr. 5/6 ** Mai - Juni 1934 ** Jahrg. 4.

DOBRO LUDU

VOLKSWOHL

ZENTRAL - ORGAN FÜR DIE SPAR - UND DARLEHENSKASSE. —: GENOSSENSCHAFT M. B. H. und —: MONATSSCHRIFT FÜR VOLKS- GESUNDUNG. — — — — — —

KATOWICE
UL. SŁOWACKIEGO 19.
TELEFON NR. 335-05.

Polecamy następujących lakarzy praktycznych, u których się członkowie „DOBRO-LUDU“ mogą bezpłatnie leczyć :

KATOWICE :

1). Dr med. Ignacy Wiesner, specjalista w chorobach wewnętrznych i lekarz praktyczny, b. lekarz kliniki wewnętrznej w Wiedniu, Katowice, ul. 3-go Maja 7. tel. 334-54; godz. przyjęć: od 9 — 12 i 3 — 5.

2). Dr Józef Juljan Herwich, lekarz praktyczny i homeopata, Katowice, ul. 3-go Maja 40 tel. 338-65; godz. przyjęć: 10 — 12 i 3 — 6

3). Dr. Henryk Appel, b. operat. kliniki Hajeka i Neumana w Wiedniu, Katowice, ul. Dyrekcyjna 6. tel. 321-42 godz. przyjęć: 9 — 12 i 3 — 6.

SIEMIANOWICE :

4). Dr. Józef Pillersdorf, lekarz praktyczny. Siemianowice ul. Wandy 4. tel 232-44; godz. przyjęć: 9 — 12 i 3 — 6.

KRÓL - HUTA :

5). Dr. Norbert Jakobi, lekarz praktyczny, chorób kobiecych i akuszerji. Król-Huta ul. Wolności 8. tel. 406-96.

KOPALNIA - EMY :

6). Dr. Budniok Franciszek, lekarz praktyczny Kop Emy godz. przyjęć: od 9 — 11 i 14 — 15 1/2.

RYBNIK :

7). Dr. Leopold Kohlberg, lekarz praktyczny Rybnik ul. Korfantego 4. tel. 179.

RADZIONKÓW :

8). Dr Czesław Szolin, lekarz praktyczny. Radzionków

DOBRO LUDU
(Volkswohl)

Zentral - Organ für die Spar- und Darlehenskasse Genossenschaft m. b. H. und

Monatsschrift für Volksgesundung

Verantwortl. Schriftleiter: Dr. chem. Em. Kwaśnik. Katowice, Słowackiego 19.

Redaktion und Administration: KATOWICE, ul. Słowackiego 19 I. Etage

Nr. 5/6. Katowice, Mai—Juni 1934. Jahrg. 4.

Gemäss § 20. der Statuten werden die Mitglieder der Społeczno - Gospodarcza Kasa Oszczędności i Pożyczek „Dobro-Ludu“ Spółdz. z ograniczoną odpowiedzialnością hiermit zu einer ordentlichen General-Versammlung für Sonntag, den 24. Juni 1934 vormittag 10 Uhr in unseren Geschäftsräumen, Katowice, Słowackiego 19 I - Etage, ergebenst eingeladen.

Im Falle dass die in den Statuten vorgesehene Anzahl der Mitglieder zu der vorgeschriebenen Zeit nicht erscheint wird die General-Versammlung 1/2 Stunde und zwar um 10,30- Uhr stattfinden, ganz gleich wieviel Mitglieder zu der Versammlung anwesend sind.

Tages-Ordnung:

1. Mitteilung der Jahres-Rechnung für 1933.
2. Genehmigung der Bilanz für 1933
3. Verteilung des Reingewinns
4. Entlastung des Vorstandes und Aufsichts-Rates.
5. Wahl zum Aufsichts-Rat.
6. Statuten - Änderung gemäss der von Rada Spółdzielcza vorgeschlagenen §§ 6. 15 u. 18.
7. Verschiedenes

Gemäss § 55 des Genossenschafts-Gesetzes liegen die Jahres-Rechnungen und die Bilanz für das abgelaufene Jahr von heute ab in unserem Geschäftslokal, Słowackiego 19 zur Einsicht der Genossen aus.

Katowice, den 17. Mai 1934.

Der Vorsitzende des Aufsichts - Rates der Społeczno - Gospodarcza Kasa Oszczędności i Pożyczek „Dobro Ludu“. Spółdzielnia z ograniczoną odpowiedzialnością. Katowice.

Schlafnotwendigkeit und Schlafangewohnheit.

Eine alte Weisheit sagt: Man kann des Guten auch zu viel tun. Auf nichts lasst sich das oft besser anwenden als auf Dinge, von denen unsere Gesundheit zum erheblichen Teil abhängt, und zwar auf Essen und Schlafen. Beides sind zwar in erster Linie Notwendigkeiten, werden aber gar leicht, soweit man sich darin etwas „zugute tun" zu können glaubt' zu Angewohnheiten, und zwar zu schlechten Angewohnheiten.

Dass auf weisem Masshalten vor allem unsere Gesundheit beruht, ist so logisch, dass man es nicht zu wiederholen braucht. Uebermässiges Essen pflegt sich nun bei den meisten Menschen sichtbar zu rächen, sei es auch nur durch das heute so gefürchtete Ueberschreiten der sogenannten „schlanken Linie"; übermässiges Schlafen zeitigt weniger sichtbare, dafür aber leicht selbst fühlbare Folgen. Gewohnheitsmässige Langschläfer hört man immer am meisten über Müdigkeit klagen, und das ist so zu erklären, dass hier der Schlaf nicht nur schon zur Angewohnheit geworden ist, sondern seine schädigende Wirkung zeigt.

Schlaf ist notwendig, damit sich die während des Tages verbrauchten Kräfte wieder ergänzen. Dafür sind sieben bis höchstens acht Stunden Schlaf ausreichend, nur nach strenger Anstrengung, nach Erschöpfungszuständen, bei geistiger Arbeit mag man etwas mehr Schlaf beanspruchen dürfen, doch findet man gerade unter geistig bedeutenden Menschen zahllose Beispiele, dass sie mit weit weniger Schlaf ausgekommen sind.

Da die Natur also als normales Mass beim Durchschnittsmenschen nur etwa 7-8 Stunden täglich verlangt, so ergibt sich, dass ein Uebermass von Schlaf unnotwendig und naturwidrig, also infolgedessen auch unvorteilhaft ist und schädigend wirken kann. Nicht ohne tieferen Grund hat von altersher Gelehrten- wie Volksweisheit mässigen Schlaf gepriesen, übermässigen Schlaf aber verspottet. Ein Mensch, der sein Leben verschläft und infolgedessen zu nichts kommt, ist eine traurige Gestalt; hier wirft man Schlafneigung mit Bequemlichkeit und Faulheit zusammen, und mit Recht, wenn auch Ursache und Wirkung noch einen anderen Zuzammenhang haben mögen, als man darin erkennt.

Man muss sich vergegenwärtigen, dass man im Schlaf nicht nur Kräfte sammelt, sondern auch Kräfte verbraucht. Es wird mehr Körperwärme entwickelt und durch Hautatmung (Transpira-

tion Schweiss) mehr an Lebensenergie abgegeben, als auf normale Schlafdauer berechnet ist. Es ist ein bekanntes Wort, dass das Bett zehrt; daher erholen von Krankheiten Genesene sich auch in Wahrheit erst ausserhalb des Bettes. So zahlt der Langschläfer, je länger er schläft, dem Schlafgott einen um so höheren Tribut an Lebensstoffen, und die Folge ist, wenn er sich erhebt, und sich keineswegs erfrischt und ausgeschlafen fühlt. „Je mehr man schläft, je mehr man schlafen will", sagt in diesem Sinne das Sprichwort. Hier wirkt sich der Schlaf als eine schlechte Angewohnheit aus, die auf die Dauer schädlich wirkt, indem zuviel Schlaf immer mehr Schlaf nach sich zieht.

Nicht mit Unrecht will man in übermässiger Schlafneigung ein Zeichen geistiger Schwäche erkennen; geistig regsame Menschen, Menschen, die ein gewisses Pflichtgefühl in sich haben, werden selten oder nie zu den übermässigen Schläfern zählen können. In diesem Sinne spricht man ja auch von „Schlafmützen", womit man schläfrige, träge dummköpfige Menschen bezeichnet, die immer halb schlafwandelnd, ohne Energie und Entschlusskraft durchs Leben wandeln. „Aus einer Schlafmütze schüttelt niemand Grütze", mit einem solchen Menschen wird nicht weit vorwärts zu kommen sein im Leben.

Schon die Alten haben die Frage, wie lange man am besten schlafe, dahin beantwortet, dass die beste Weisheit auch hier Mässigkeit sei. Wer sein Leben lieb hat, soll die meiste Zeit wachend zubringen, sagt Plato, und nur soviel Schlaf geniessen, als zur Erhaltung seiner Gesundheit nötig ist. Die alte Volksweisheit hält sich an sieben Stunden. „Der Schlaf bei sieben Stund ist Jung und Alt gesund"; und „Wer länger schläft als sieben Stund ,verschläft sein Leben wie ein Hund." Natürlich soll man ausgeschlafen sein, wenn man sich erhebt; erfrischt ist man aber eigentlich nur, wenn man die Wirkung eines ausreichenden Schlafes nicht durch unnötige Verlängerung wieder aufhebt.

Ein unentbehrliches Nahrungsmittel.

Es gibt Millionen, die ohne Fleisch leben (Vegetarier), aber es gibt keine, die ganz ohne Fett leben; gerade die Vegetarier geniessen viel Öl und ölige Früchte (Nüsse). Mit Fett kann man alle andern Nahrungsmittel schmackhaft (vollmundig) machen; was aber ist eine Kartoffel ohne Fett, was ein Salat ohne Öl? Wegen des fehlenden Wohlgeschmackes der fettarmen Nahrung während des Krieges ass man zu wenig und verelendete dadurch.

Namentlich ältere Leute hatten sehr darunter zu leiden, weil sie nur geringe Eigenwärme besitzen. Denn Fett ist das vorzüglichste Heizmaterial für unsere Körpermaschine! Deshalb essen die Bewohner kalter Klimate, wie die Eskimos, viel Fett und Tran. Als schlechter Wärmeleiter hält unser Körperfett auch die Eigenwärme zusammen und die äussere Kälte ab, es vermindert die Wärmeausstrahlung des Körpers, spart Wärmeabgabe.

Selbst die Seeungeheuer des arktischen Meeres (Walfische) hat die Natur mit einer dicken Fettschicht versorgt, damit sie gegen Kälte besser geschützt sind.

Auch unsere Körpermaschine will geschmiert (geölt) sein, sonst reiben sich die Teile wund. Der Fettmangel des Krieges veranlasste vielfach Erschlaffung der Sehnen und Bänder, Eingeweidesenkungen, und machte häufig Unterleibsbandagen sowie Bruchbändernötig. Es fehlten den arbeitenden Organen die Schmiere die Geschmeidigkeit, sie rieben sich aneinander, nutzten sich früher ab. Zuweilen kam es zu Schwellungen, Beinschwellungen, die man als „Kriegsödem" bezeichnete. Bei einer (amtlich erlaubten) täglichen Fettzulage von 100 Gramm schwanden die Schwellungen bald

Fett ist ferner eine Kraftquelle für körperliches und geistiges Arbeiten.

Dem wurde staatlich durch die besondere Fettzulage für Schwerarbeiter Rechnung getragen. Die Holzfäller in Gebirgswaldungen müssen im Winter morgens oft erst mehrere Stunden durch

tiefen Schnee bergauf kraxeln. bevor sie überhaupt an ihren Arbeitsplatz kommen; dann wird schwer gearbeitet bis zur Abenddämmerung. Aber die verzehrten mächtigen Speckstücke verleihen ihnen stets von neuem Kraft und Ausdauer.

Fett spart Eiweiss. Deshalb tritt bei vegetarisch lebenden Personen aus Eiweissmangel lebhafter Fetthunger ein. Beim Fehlen von eiweissreicher Nahrung (Fleisch, Eier, Milch) müssen wir uns durch fettreiche entschädigen. Ein etwaiges Übermass wird im Körper abgelagert für Zeiten der Not. Diese wichtige Eigenschaft ermöglicht den Winterschläfern (Dachs), den ganzen Winter hindurch ohne Nahrungsaufnahme zu leben: Sie zehren von ihrem eigenen Fett!

Hygiene in der Arbeit der Hausfrau.

Die Arbeit der Hausfrau ist an sich gesünder als die der meisten weiblichen Berufe. Sie ist abwechslungsreicher, vielgestaltiger, nicht so mechanisch und einseitig wie die der berufstätigen Frauen, erfasst weit mehr alle Körpermuskeln, befriedigt seelisch, da für die eigene Familie getan, mehr jedenfalls als die oft wenig zusagende Arbeit in Werkstatt und Büro im Dienste fremder Interessen. Wenn die Hausfrauenarbeit trotz dieser Vorzüge doch oft zu gesundheitlichen Schädigungen führt, wenn manche Hausfrauen nervös, überlastet erscheinen, an Schwellungen der Beine leiden, an Verlagerungen und Senkungen innerer Organe, so hat gewiss die heutige Zeit mit ihren übergrossen Anforderungen an die Schaffenskraft der Frau, mit ihren wirtschaftlichen Misslichkeiten, mit ihrem Mangel an ausreichendem Wohnraum, mit ihren besonderen Schwierigkeiten in der Erziehung der Kinder ihr gut Teil daran; aber viel liegt auch daran, dass die Frau ihre häuslichen Arbeiten unzweckmässig, unhygienisch einrichtet, nicht das rechte Mass zwischen Arbeit und Ruhe einhält, sich die Arbeitszeit falsch einteilt und sie, nach überkommener Tradition ohne Rücksicht auf hygienische Forderungen ausführt.

Wichtig vor allem ist, die **richtige Körperhaltung zur Arbeit** zu gewinnen. Es gibt zahlreiche Arbeiten, die stehend ausgeführt werden und ebenso gut im Sitzen erledigt werden können Das gilt z. B, nicht bloss für Kartoffelschälen und Gemüseputzen, sondern auch für das Abwaschen des Geschirrs und für Plätten. Was an Zeit vielleicht verloren geht, wird durch Kräfteersparnis eingebracht. Zu vielen Arbeiten nimmt die Frau eine gebückte Haltung ein, was sehr anstrengend ist, durch Höherstellen des zu bearbeitenden Gegenstandes kann man gerade stehen oder durch passende Plazieruug sich zur Arbeit setzen.

Wie die Hausfrau richtig stehen soll, auch nicht auf Stöckelschuhen mit hochgehobenen Fussgewölbe, so soll sie auch **richtig sitzen**, mit angelehntem Kreuz, so bequem und so behaglich wie möglich, nicht auf der Kante des Stuhls, sondern fest und tief mit ganzem Gesäss, so soll sie auch, wenn sie etwas zu tragen hat, es **richtig tragen**, es **richtig heben**, und hinsetzen, alles Dinge, die gelernt sein wollen. Um nur ein Beispiel zu nennen: wenn man etwas vom Boden anfhebt, soll man es nicht mit durchgedrüekten Knien und stark übergebeugtem Oberkörper tun, sondern man soll die Knie einknicken, dann braucht man den Oberkörper weniger tief oder gar nicht zu beugen und braucht den Kopf nicht so stark zn senken und Blutandrang zu ihm zu verursachen.

Und wo es **Maschinen** gibt, soll man sie benutzen, wenn sie Zeit und Arbeit sparen, und nicht glauben, durchaus alles so tun zu müssen, wie es Mutter, Grossmutter und Uhrahne taten. Auch die häussliche Arbeit hat sich den Fortschritten der Zeit anzupassen und von ihnen den möglichst vorteilhaftesten Gebrauch zu machen.

Und dann: RUHEPAUSEN einschalten. Es muss nicht gehetzt werden, wenn die Arbeit richtig eingeteilt wird, man soll sie nicht an einer Stelle ohne triftigen Grund unterbrechen, auch nicht seinen Dienstboten von seiner Arbeit abrufen, um plötzlich eine andere fortzusetzen, die "einem einfallt.

Das kostet Nerven, macht unlustig, vertrödelt kostbare Zeit und

ist unnötig, wenn man die Arbeit, die man selbst oder andere zu machen haben, richtig verteilt. Es ist Zeit da zum Ausruhen, wenn ein richtiger Arbeitsplan aufgestellt wird, und die Zeit muss da sein, und nicht nur täglich, sondern es muss auch ein **alljährlicher Urlaub** von der Wirtschaft, von den Wirtschaftssorgen und von den — Kindern geschaffen werden. So mal vier Wochen lang nichts sehen vom Hause und von den häuslichen Arbeiten, vier Wochen lang keine Kinder erziehen — das schafft erst der Hausfrau Erholung.

Versteht es die Hausfrau, mit ihren Kräften hauszuhalten, sich die Arbeit richtig einzuteilen, dann hat sie auch für ihren Mann Zeit, kann sich ihm widmen, kann gepflegt und hübsch angezogen nach getaner Arbeit die Ehe führen, wie sie sein soll, in der beide Teile sich nicht gehen lassen und stets aufs neue durch gepflegtes Äussere die gegenseitige Anziehungskraft zu erhalten suchen.

Medizinische Handlesekunst und das Wahrsagen aus der Hand.

Fortsetzung aus Heft 12. Jahrg 3. Heft 1, 2, 3, 4. Jahrgang 4.

Die Lebenslinie (Bild 6/2.)

Diese Linie ist genau zu beobachten, denn hier zeigen sich viele Feinheiten, welche anderswo nicht vorkommen. Eine Linie mag schon irgendwie verletzt, gebrochen, gerissen sein, es ist nicht so sehr bedeutsam. Bei der Lebenslinie kann es den Tod bedeuten!.

Eine schwache Linie: Schwache Lebenskraft. Ist die Linie nur am Anfang schwach und zart, so ist die Lebenskraft in der Jugend nicht eine grosse. Tafel 25/68. Gegitterte Linie am Anfang besagt, dass die Erbmasse eine schlechte und schwache Konstitution gab für die Zeitdauer, solange diese Störung in der Lebenslinie angezeigt ist. Bei einer mittelmassig grossen Hand beträgt (1 mm) genau 1 Jahr. Über Messung der Linie komme ich am Schluss dieses Teiles über Linien zu sprechen. Bild 1. Tafel I.

Blasse Lebenslinie zeigt Mangel an Blut d. h. Blutarmut.

Bläuliche Färbung bedeutet Mangel an Zirkulation.

Gelbe Farbe im Anfang der Linie (etwa 2 cm weit) findet man manchmal bei frischer Gonorrhöe.

Kettige Linie weiter nach der Mitte zu bedeutet: Störungen und Schwäche der Gesundheit in den betreffenden Jahren. Tafel 25/69. Eine lange Lebenslinie muss nicht notwendigermassen ein **langes Leben** bedeuten. Hier muss man genau auf die kleinen Querschnitte achten. Ist eine solche Schnittlinie kurz und dünn, zart, so bedeutet dies leichte Kränklichkeit. Ist die Schnittlinie aber stark und tief, so ist das ein Zeichen „für" kritischer Zeitpunkt für die Gesundheit" ev. Tod.

Eine kurze Lebenslinie besagt auch ein kurzes Leben. Nur ist darauf zu achten, dass dies in der **rechten** Hand gezeichnet ist. In der linken nur allein (die Lebenslinie der rechten Hand gut und stark verlaufend), bedeutet; dass sich in dem betreffenden Jahr eine schwere Erkrankung zeigt. Wenn ebenfalls in der rechten Hand an derselben Stelle, bedeutet es Tod (Aufhören der Lebenskraft).

Bricht die Lebenslinie plötzlich ab, so ist die Todesursache eine plötzliche; ebenso, wenn die Lebenslinie in beiden Händen an derselben Stelle einen tiefen Einschnitt aufweist. Dies kann angezeigt sein durch eine scharfe Linie, aber auch durch einen scharfgezeichneten Stern. Sicher können auch mehrere Schnittlinien in der Lebenslinie zu erkennen sein, was dann bedeutet, dass diese betreffenden Zeiten kritisch sind für das Leben des betreffenden Menschen.

Zu gleicher Zeit bedeuten diese selben Schnittlinien auch, dass die dadurch angezeigten Jahre Todesjahre von Blutsverwandten waren. Dieser Rhythmus lebt also in den Nachkommen weiter.

Teilung der Lebenslinie in der unteren Region bedeutet: Abflauen der Lebenskraft, also allgemeine Körperschwäche.

Quasten am Ende der Linie: Zerfall der Kräfte in stärkeren Masse.

Roter Punkt in der Linie: Verletzung, Lebensgefahr.

Dunkler Punkt; Fieber oder fieberische Krankheit in dem Jahre, dass lässt sich selbstverständlich ausmessen.

Kreuz oder **Stern** in der Lebenslinie: Lebensgefahr in dem Jahr.

Ring in der Lebenslinie: Gefahr für das Augenlicht auf der Seite.

Im Anfang zarte oder zerrissene, kettige Lebenslinie: Schwache Gesundheit. solange wie diese Linien - Konstitution dauert.

Eine Insel in der Mitte der Lebenslinie, Schwäche in dem Alter und für die Dauer (Länge) der Insel.

Eine Insel im Ende der Lebenslinie oder auch ein kleines Dreieck an der Linie (an derselben Stelle)! bedeutet, dass hier Krebskonstitution vererbt ist (dies bedeutet aber nicht, dass der Betreffende nun auch Krebsleiden bekommen muss): Es lässt sich auch einigermassen sicher erkennen, wass für Krebs es war, welchen der Vorfahr hatte: Zeichen für ererbte Krebskonstitution.

Vorausgesetzt, dass dieses Zeichen vorhanden ist, bedeutet es mit Bild 7/18, dass es Magenkrebs war, mit Bild 7/19, dass es Brust oder Halskrebs war; mit Bild 7/20, dass es Leber oder Darmkrebs war; mit Bild 7/21, dass es Unterleibs oder Blasenkrebs war.

Ist die Lebenslinie am Anfang mit der Kopf und Herzlinie verbunden, so bedeutet dies: 1. dass Lähmungserscheinungen in der betreffenden Familie waren; 2. dass der Betreffende eine heftige (ew. gewaltsame) Todesart haben wird, wenn es in der **rechten** Hand ist; 3. dass in der Familie wahrscheinlich ein Selbstmord geschah, (das letzte ist nicht immer der Fall, aber oft möglich ist schon, dass es gern verschwiegen wird und die Betreffenden es darum nicht gern zugeben. Tafel 18/30 (Siehe auch unter Herzlinie).

Endet die Lebenslinie selbst, oder mit starkem Ast im unteren Mondberg, so bedeutet dies bei Frauen: Ovarienleiden. Bei Männern Hodenleiden. Tafel 22/50,

Diese Astlinie der Lebenslinie (soeben beschrieben) braucht nicht weit in den Mondberg zu laufen, sondern es genügt, wenn sie über die **Mitte** der Handwurzel reicht. — Jedenfalls ist immer Disposition zu dem Leiden vorhanden.

Entspringt die Lebenslinie auf dem Jupiterberg, so zeigt das ein Leben voller Ehrgeiz und Erfolgen: Ein langsames Ab-

nehmen der Linie gegen das Ende lässt den Schluss auf eine schleichende, verzehrende Krankheit zu. Hängt die Lebenslinie mit der Kopflinie zusammen, ohne dass beide sich stark in die Handfläche hinein winden, so ist dies ein Zeichen von Vorsicht, Sorgsamkeit und gewöhnlich auch Beharrlichkeit im Verfolgen eines Planes; das notwendige Selbstvertauen ist etwas zu kurz gekommen und stellt den Erfolg oft in Frage. Alle Linien, die von der Lebenslinie nach dem Jupiterberg abgehen, sind ein Zeichen von verstärkter Macht und grossem Erfolg. Gehen Zweige nach der Mitte der Kopflinie ab, so schliesst man auf Geld und Ehren. Furchen, die die Lebenslinie schneiden, zeugen von Verdruss und Hindernissen durch fremde Einflüsse.

Inselbildungen verraten plötzliche Erkrankungen, besonders Schlaganfälle und Lähmungen. Gehen von der Lebenslinie kleine Linien nach aufwärts, so zeigen sie Wohlhabenheit an. Finden wir kleine Kreise auf dieser Linie, so darf auf Verletzungen bezw. Verwundungen geschlossen werden.

Ein Kreuz kündet auf der Lebenslinie eine tötliche Krankheit an, ein tiefer Punkt gewaltsamen Tod.

Kopflinie (Bild 6/3)

Die Kopflinie beginnt am Anfang der Lebeslinie oder in derselben und verläuft quer über den Handteller wagerecht, oder in mehr oder weniger gesenkter Richtung zum Mondberg. Wie man beim Kopf Klein und Grosshirn unterscheidet bei der Plazierung, so geschieht dies auch in der Kopflinie der Hand.

Auf Bild 3 ist zwischen Mittel und Ringflinger eine senkrechte Linie punktiert. Denkt man sich diese verlängert bis in die Mitte der Handwurzel, so schneidet diese senkrechte die Kopflinie in zwei Teile. Ein Teil diesseits, nach dem Daumen zu, den andern jenseits nach dem Handrande zu verlaufend. Der Teil der Kopflinie vom gedachtem Trennungsstrich nach dem Daumen

zu stellt das Unterbewusstsein oder Kleinhirn dar, der andere Teil das Oberbewusstsein und Grosshirn. Dies wolle man sich sehr einprägen, denn auf diese Stelle kommt es an, bei dem Zeichen von Disposition zu Irrsinn. Hierfür kommt eine Spaltung der Kopflinie in Betracht, oder eine lange Gabellinie, welche aber nicht verwechselt werden darf mit Kombinationslinie, welche die Kopflinie schneidet! Man beachte genau: Beginnt die Spaltung der Kopflinie unter dem Saturnfinger oder noch früher, d. h. reicht die Spaltung der Linie bis in die erste Hälfte oder den Teil, welcher das Unterbewusstsein oder Kleinhirn anzeigt, dann ist Disposition zu Irrsinn. Tafel 15/10 Reicht die Spaltung nur bis unter den Apollo (Ring) finger, so ist wohl eine leichte Disposition vor handen, doch löst sie sich nicht aus. Sie kann aber entwickelt werden, was in vielen Fällen durch die so krankhafte und zersetzende Grübelei geschieht. Jedenfalls ist hier gute Hoffnung und ziemlich Sicherheit, dass Irrsinn sich nicht auswirkt.

Ist das Zeichen für Irrsin nur in der linken Hand, so braucht sich diese Krankheit auch nicht auszulösen, aber sie kann es, wenn diese Disposition gefördert wird. Auch hier bedeutet das Vorhandensein des Zeichens in der linken Hand, dass die Mütter Disposition von der mütterlichen Generation, rechts, dass sie von der väterlichen übernommen wurde, besonders, wenn eine kleine oder grössere Insel an oder in der Linie vorhanden ist. Zwei separate (für sich getrennte) Kopflinien haben keine Bedeutuug für Krankheiten. Eine sehr dünne Kopflinie bedeutet schwache Denkkraft. Eine tief in den Mondberg (also im Bogen) abfallende Kopflinie gibt immer starke Disposition zur Grübelei und Schwermut. Ausserdem Neigung zu Schwindelgefühl und Fall. Dieses durch Blutandrang zum Kopf, wenn der Mondberg voll ist und gerötet. Durch Blutleere im Gehirn, wenn der Mondberg flach ist. Tafel 15/7 Meist ist auch diese zu Schwermut erblich übernommen.

Vorfahr litt an Wahnideen (religiöser oder Verfolgungswahn). Oft gebrochene Kopflinie deutet auf Fallsucht. Wölbung der Kopflinie gegen Herzlinie und dieser gegen jene ist ein Zeichen dafür dass Asthma anlage vorhanden ist. Tafel 14/5. (Siehe auch Nägel.)

Bild 2 h. Sind die Nägel lang und etwas gewölbt, so ist Lungenasthma, besonderes bei feuchten Händen. (Asthma entsteht meist durch nach innen vertriebene Krankheiten! Diese Konstitution kann auch schon ererbt sein oder angeboren.)

Eine tief in den Mondberg verlaufende Koflinie auf dem unteren Teile des Mondbergs, ein Stern in dem Saturnfinger - Beugegelenk ein Zweig ist ein Zeichen für Disposition zu Epilepsie. Tafel 15/8 Eine Insel am Anfang der Kopflinie bedeutet: Disposition zur Augenschwäche ererbt. Bild 14/5.

Eine Insel in der Kopflinie, unter dem Saturnberg bedeutet: Disposition zu Gehörschwäche ererbt. Tafel 7/6.
Eine grössere oder grosse Insel in der Kopflinie unter dem Apollofinger bedeutet: Starke Kopfschmerzen ererb, ein Vorfahr hatte Arterienverkalkung. T. 7/7

Kleine feine Haarlinien in der Mitte der Kopflinie bedeuten Nervenreizung (vom Magen aus herrührend.) Tafel 14/4.

Roter Punkt in der Linie warnt vor Augenschaden, dunkler Punkt in der Linie warnt vor Kopfnervenfieber. **Tiefe Punkte** bedeuten Kopfverletzungen. (Kann ausgemessen werden; **Ring, Stern** bedeuten Augenschaden durch Verletzung. Tafel 16/17

Halbstern am Ende der Kopflinie bedeutet Augenschaden durch Entzündung (Star, Hornhaut oder Bindehautentzündung) Tafel 16/18.

Aufrechtstehende kleine Insel am Anfange der Kopflinie: Verletzung des Auges durch Eingriff, Operation. Bild. 5/4.

Anfang der Kopflinie im oberen Venusberge: Nörkelei, Unzufriedenheit und Gereiztheit.

' **Die Kopflinie** erzählt uns von dem Charakter der intellektuellen Eingenschaften, sowie von den Erkrankungen des Gehirns.

Vom Jupiterberg ausgehend, verrät sie einem Menschen von hoher Intelligenz, Bestimmtheit, gesunder Logik und beträchtlichen Ehrgeiz. Derartige Menschen bewähren sich ganz ausgezeichnet in verantwortlichen Stellungen.

Wird der Abstand der Kopflinie von der Lebenslinie beträchtlich und neigt erstere sich dem Marsberge zu, so kündet es Heftigkeit, Ungeduld und wenig Vorsicht an. Derartige Leute können keine Kontrolle ihrer Tätigkeit vertragen.

Sind beide genannten Linien am Anfang vereinigt, so ist das ein gutes Zeichen von Scharfsinn, Energie und Bedachtsamkeit, vorausgesetzt, dass die Kopflinie lang und klar ist. Eine starke, klare Kopflinie von frischer, roter Färbung verrät praktischen gesunden Sinn und die Fähigkeit, seine Interessen richtig wahrzunehmen.

Eine sehr kurze Kopflinie lässt auf einen trägen Verstand und Willensschwäche schliessen. Stark in der ersten Hälfte und allmählich schwächer werdend, kündet diese Linienbildung Gleichgewicht, zwischen Logik und Einbildungskraft an. Eine wellenförmig und ungewiss verlaufende Kopflinie verkündet einen regellosen, unbeständigen Geist. Durch kleine Inseln unterbrochen: viel Kopfschmerzen, im allgemeinen schwaches Gedächtnis.

Ansteigen der Kopflinie nach der Herzlinie: geringe Intelligenz, zuweilen auch Schwachsinn. Ein starkes Abfallen nach dem Mondberg deutet auf einen frivolen, zynischen Geist, verrät aber auch Sinn für das Romantische.

Geht die Linie zu hoch hinauf, so lässt das den Schluss auf Irresein zu. Rote und weisse Flecke in der Linie sollen auf grosse Brutalität und Gewalttätigkeit hinweisen.

Zeichnet sich diese Kopflinie durch ihre Länge und Geradheit aus, so verrät dies Zeichen sehr grosse Sparsamkeit oder auch Geiz.

Ist die Linie lang und sehr breit, so kann auf einen heftigen, jähzornigen Menschen geschlossen werden, dagegen deutet eine grosse Feinheit der Markierung auf einen leichtsinnigen Menschen. Eine kurze, in der Mitte der Handfläche endende Kopflinie kündet Geistlosigkeit und Unentschiedenheit im Wollen und Vollbringen an.

Abzweigungen dieser Linie nach dem Jupiterberg verraten dem Kundigen besondere Empfindlichkeit: bei Abzweigungen gegen den Saturnberg hin sollen dem betreffenden Erbschaften

zufallen. Zeigt sich eine besondere Linie nach dem **Merkurberg** hin, so bedeutet sie Erfolg im geschäftlichen Unternehmen: Abzweigungen nach dem **Venusberg** künden eine leichte Entflammbarkeit in Liebesangelegenheit an. Vereinigt sich die Kopf- mit der Herzlinie, so verrät diese Konstellation das Überwiegen des Gefühls gegen die Verstandeskräfte.

Die Herzlinie. Bild 6/4

Entspringt am Handrand unter dem Merkurfinger und verläuft in der Richtung Saturn oder Jupiterberg; also entgegengesetzt der Kopflinie, und ist bei allen Angelegenheiten in Betracht zu ziehen die das Herz angehen.

Normale Linie mit vielen kleinen Ästen oder leicht kettig bedeutet: Herznervenschwäche (Herzneurose) Tafel 17/1. Sind dazu kleine Inseln in der Herzlinie, so ist das Leiden ererbt.

Breite Herzlinie: Schwellung von Herzmuskel oder Venen. Tafel 14/2. (Organisches Leiden.)

Sehr breite, blasse Herzlinien; Schwäche des Körpers. Brüche in der Linie: Organische Herzleiden. angeboren; ebenso wenn die Herzlinie unter dem Apolloberg aufhört. Tafel 14/3. Mehrere senkrechte. kurze, kreuzende Linien: Organische Herzleiden, erworben (ergibt bei Frauen erschwerte Geburten.) Verläuft solche kurze senkrechte Linie durch eine Bruchstelle der Herzlinie: Schwere Geburten, lebensgefährliche Entbindungen. Tafel 14/3.

Ende der Herzlinie unter Saturn, — Jupiterberg mit vielen Quastlinien (4-5), hierzu eine nach oben gewölbte Raszettlinie: Schwere Geburten: hängt zusammen mit dem Becken. Tafel 18/29. Endet die Herzlinie unter Saturn plötzlich: Plötzlicher Tod durch Herzschlag. Tafel 19/36.

Punkte in der Herzlinie, wie mit einer Nadel gestochene Vertiefungen, edeuten unter dem Saturnberge: Schadhafte Zeichen. Unter dem Ringfinger (blasse Punkte): Nierengries oder Stein. Unter dem Merkurfinger. Blasengries oder Stein.

Unter dem Ringfinger dunkle (gelbliche) Punkte. Gallengries oder Stein. Tafel 16/16—16/15—Tafel 20/37.

Blauer Punkt in der Linie: Neigung zum Herzkrampf. Roter Punkt in der Linie, oder Ring, warnt vor Herzleiden durch Gifte. Insel am Ende der Herzlinien (unter Jupiterberg): Vorfahr hatte Tuberkulose. Bild 7/11. Gelbliche, gelbe oder blaufarbene Herzlinie: Leberstörungen. Lila Färbung bei Frauen deutet auf Unterleibsstörungen. Lange Herzlinie (vom Rand zu Rand) ohne Anschluss an Lebens oder Kopflinie. Ein Vorfahr hatte Lähmungserscheinungen. Tafel 19/31. Dies sagt aber nicht, dass der Besitzer nun auch Lähmungen haben wird. Er neigt aber dazu, momentanes Aussetzen der Gehirnnerven zu haben, oder des Herzens, weshalb man oft bei diesen Personen „Platzkrankheit" beobachten kann. Tafel 19/31.

Beginnt die Herzlinie auf dem Jupiterberg, so deutet sie auf einen Menschen, dem die Liebe das Reinste und Edelste ist. Es sind Naturen, die in dem Menschen den inneren Kern suchen und weniger auf das äussere sehen, treu, wahr und beständig in der Liebe sind, wenn auch leicht verletzt durch den ihnen innewohnenden Stolz. Starke Neigung der Linie nach den Fingerwurzeln kündet Eifersucht an. Hat die Herzlinie ihren Ursprung zwischen Zeige - und Mittelfinger, so verrät sie ein in allen Lebensangelegenheiten und Situationen gleichmässiges und ruhiges Temperament, grosse Güte und Nachsicht mit den Fehlern und Schwächen ihres Ideals. Man findet diese Linienzeichnung bei Frauen viel häufiger als beim männlichen Geschlecht. Entspringt die Herzlinie dagegen auf dem Saturnberg, so verrät dies Sinnlichkeit. — Diese Linie hat häufig nur wenig Abweichungen und Verastelungen und deutet dann Grossmut und Opferwilligkeit an. Ist die Herzlinie tief, von lebhafter Farbe und von den Fingern weit entfernt, so kündet sie Selbstsucht, Eigennutz und Sinnlichkeit an.

Von kleinen Linien begleitet oder durchzogen: Unbeständigkeit, Flatterhaftigkeit und wenig Gemütstiefe.

Blasse Färbung und beträchtliche Breite: Blasierheit und Gleichgültigkeit.

Blasse Färbung und grosse Feinheit Kaltherzigkeit und Leidenschaftslosigkeit. **Unterbrechungen** verraten Missgeschick und Täuschungen in der Liebe. Eine kettenförmige Bildung dieser Linie verrät Unbeständigkeit in der Liebe und Freundschaft Geht die Herzlinie über den Merkurberg hinweg, so soll ein ausgebrochenes Talent für Schauspielkunst vorhanden sein. Vereinigen sich die Herzens - Kopf und Lebenslinie in **beiden Händen** zwischen dem Daumen und Zeigefinger, so soll das der Typus der unglücklichen Hand sein und sogar auf einen gewaltsamen Tod hindeuten. Jedoch kann diese ungünstige Prognose durch Vorsicht und Klugheit gemildert oder geändert werden, falls es nur in einer Hand zu finden ist.

Ruda i okolica

Dla udogodnienia naszych Członków otworzyliśmy oddział prawny naszej Spółdzielni, w R u d z i e ul. Słowackiego 16, gdzie biuro prowadzi p. Krzon. Członkom naszym udziela się bezpłatnych porad w sprawach administracyjnych i sądowych.

R E D A K C J A
„**DOBRO LUDU**"
Katowice Słowackiego 19.